உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
சித்திரை
மலர் 13

1975
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

தென் இந்திய உணவுப் பழக்கத்தின் அருமை

உணவு பரிமாறத் தொடங்கும்போதே அன்றைய உணவு வகை எவை எவை என்பதை அறியக்கூடும். விருந்தாளுல் சத்தும் இனிப்பும் அதிகமுள்ள உணவும் பரிமாறப்படும். எனினும் அவைகளை ஏற்பதில் ஒரு முறை உண்டு. குடலும் இரைப்பையும் தாங்குமளவிற்கு புளிப்பும் காரமும் அதிகமான உணவை வாயும் தொண்டையும் திடீரென ஏற்கத் தயங்கும். அதற்காக ஆரம்பத்தில் காரமதிகமில்லாத உணவு பருப்பு அன்னம் பொங்கல் போன்றவை; முடிவிலும் தொண்டையில் எரிவில்லாதிருப்பதற்காக மோர் தயிர் கலந்த உணவு; இனிப்பை முதலில் சாப்பிட்டால் ருசி மங்கிவிடும். வயிறு நிறைய சாப்பிட முடியாது. இனிப்பைக் கடைசியில் உண்டாலும் உடல் பருக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஆகவே இனிப்பான உணவுப் பண்டங்கள் நடுவே. ஒரே வகையான உணவு அலுப்பு தரும். ஆகவே புளியும் உப்பும் முக்கியமானதாயினும் சாம்பார் வற்றல் குழம்பு என வகை. தனிப்பட்ட செயற்கை என்ஸைம் அல்லது மதுவினங்கள் தேவைப் படாதவாறு ருசியான ரஸம். வழக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காபி டீ போன்ற பானவகைகளுக்கு இடமின்மை; முதலில் ஜலம் குடித்தால் பசி அடைத்துவிடும்; அதிக அளவில் பருகினுல் ஜீர்ணமாகாது. நடு நடுவே சிறிது சிறிதாகவும் கடைசியில் சற்று அதிகமாகவும் ஜலம் பருகுவது. இத்தகைய அமைப்பில் மிகச் சத்துள்ள உணவும் எளிதில் ஜீர்ணமாகும்படி முறைப்படுத்தியுள்ளது மிகவும் பாராட்டக் கூடியதே.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
சித்திரை
மலர்-13

1975
ஏப்ரல்
இதழ்-4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

रोगानशेषानपहंसि तुष्टा रुष्टा तु कामानखिलानभीष्टान् ।
त्वामाश्रितानां न विपन्नराणां त्वामाश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ।।

ரோகாநசேஷாநபஹம்ஸி துஷ்டா
ருஷ்டா து காமாநகிலாநபீஷ்டாந்.
த்வாமாச்ரிதாநாம் ந விபந்நராணாம்
த்வாமாச்ரிதா ஹ்யாச்ரயதாம் ப்ரயாந்தி.

துர்க்கை அன்னையே! எமது பூஜைகளை ஏற்று மகிழ்ந்து எமது நோய்களை அகற்றி ஆரோக்கிய வாழ்வு அளிக்கிறாய்! உனது கோபத்திற்காளானவர்களின் சுக வாழ்வு அனைத்தையும் போக்கிவிடுகின்றாய். உன்னை அண்டியவர்களுக்கு எத்தகைய ஆபத்துகளும் ஏற்படுவதில்லை. உன்னை அண்டியவர்கள் பலருக்கும் அடைக்கலம் அளிப்பவர்களாகிறார்களே!

—துர்க்கா ஸப்தசதீ

ஆயுர்வேதத்தில் ஆராய்ச்சி

எஸ் வி. ரா.

''நவீன வைத்ய முறையின் ஒளியில் ஆயுர்வேதம் கிரஹணம் பிடித்ததுபோல் மங்கி விட்டது; காலத்திற் கேற்றபடி வளர்ச்சி பெருததால் இன்றைய காலவேகத்தில் ஈடுகொடுக்க முடியாது'' எனச் சொல்பவர்களுண்டு. நோயாளிகளில் நாகரிக முதிர்ச்சி பெற்றவர்களில் சிலர் ஆயுர்வேத வைத்யரிடம் சிகித்ஸை பெறக்கூடிய நிர்பந்தத்திற்கு ஆட்படுவதுண்டு. ''ஆலோபதி மருந்தையே இத்தனை நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்திருக்கிறேன். எனக்கு இனி ஆயுர்வேத மருந்து ஒத்துக்கொள்ளுமா'' எனக் கேட்பவருண்டு. ஆண்களைவிடப் பெண்கள்தான் இந்த சந்தேகத்தை அதிகம் வெளியிடுவார்கள். அரிசிச் சாதம் ஒத்துக்கொள்ளும் வரை ஆயுர்வேத மருந்து ஒத்துக்கொள்ளும் என நான் பதில் சொல்வதுண்டு.

சமீபத்தில் ஒரு அலோபதி டாக்டருக்கே மருத்துவம் செய்யும் வாய்ப்பு நேரிட்டது. வசதியுள்ள பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் பணிபுரியும் அந்த லேடிடாக்டருக்கு பிரசவம் பார்ப்பதற்காகத் தன் கைகளை சுத்தி செய்து கொள்வதற்கு எந்த லோஷனையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. கைகளில் உள்ள அலர்ஜிக் எக்ஸிமா குதறிவிடும். பி காம்ப் ளக்ஸ், லிவர்எக்ஸ்டிராக்ட், பெனிசிலின், ஆஸ்பிரின் போன்ற பல மருந்துகள் கைகளில்கூடப் படமுடியாது. அப்படி ஒரு அலர்ஜி. ஒன்றில் ஏற்படும் அலர்ஜி முதலில் அதில் அளவு கடந்த வெறுப்பையும் பயத்தையும் உண்டாக்க, அந்த வெறுப்பும் பயமுமே பிறகு பலபொருள்களில் அலர்ஜிக்குக் காரணமாகி விடும் விநோதத்தை அவர்களிடம் பார்த்தேன். முதலில் ஏதோ ஒன்றில் ஏற்பட்ட அலர்ஜி அதனிடம் வெறுப்பை வளர்த்தது. நாம் அறியாதபடி அது உடலில் சேர்ந்து விடுமோ என்ெருரு திகில் கூடவே வளர்ந்தது. அதன் பிறகு ஏதோ ஒரு காரணத்தால், ஏதாவது ஒன்றின் மணமோ ருசியோ தோற்றமோ அதனை வழங்கியவரோ தன் மனதிற்குப் பிடிக்காதவராக இருந்தால், அதில் ஏற்பட்ட வெறுப்பு அலர்ஜிக்குக் காரணமாகிறது. இப்படிக் காரணமில்லாமலே வெறுப்பும் பயமும் அலர்ஜியும் சங்கிலித்தொடராக நோய்க்குக்காரணமாகி எதையும் உணவாகவோ மருந்தாகவோ ஏற்க முடியாத சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. இவருக்கு மனத்தைத் திடப்படுத்தி மனத்தில் பித்தவேகத்தால் ஏற்படும் கொந்தளிப்பை அடக்கியவுடன் சிறிது சிறிதாக அலர்ஜி தரும் பொருள்களின் ஜாபிதா குறைய ஆரம்பித்தது. வெறுப்பும் திகிலும் குறைவதற்கான சமன மருந்துகளும் மனப்பயிற்சிகளும் நல்ல குணம் தர ஆரம்பித்துள்ளன. இதை இங்கே குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம் வளர்ச்சி பெற்ற அலோபதி முறைகளுக்கு இடையே, வளர்ச்சி பெருத ஆயுர்வேதம் இன்றும் பயனுள்ளதாகத் தான் காண்கிறது என்ற விளக்கத்திற்காகவே.

காசியில் வாரனுசி ஹிந்து விசுவ வித்தியாலயத்தில் டாக்டர் K. N. உடுப்பா அவர்கள் தலைமையில் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் மெடிகல் ஸைன்ஸஸ் என்ற ஸ்தாபனம் இயங்கி வருகிறது. அதில் வெளி நாட்டிலிருந்து ஆயுர்வேதத்தைப்பற்றிய அறிவுபெற வரும் டாக்டர்களுக்கு ஒன்பது மாதங்கள் விசேஷப் பயிற்சி தர ஏற்பாடு நடைபெறுகின்றது. ஹாலந்திலுள்ள Regional Laboratory for Peoples' Health (Groningen) லிருந்து வந்துள்ள டாக்டர் T. E. Meindersma என்பவர் அந்த விசுவ வித்யாலயத்திற்கு ஆயுர்வேதம் கற்க வந்திருக்கிறார். அவர் மேனுட்டிலுள்ள பல மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆயுர்வேதத்திடம் மிகவும் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளார்கள். அலோபதி சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பிரிவையும் தனித்தியங்கக் கூடிய யூனிட்டாகக் கருதுகிறது. ஆனால் ஆயுர்வேதம் எல்லா யூனிட்டுகளுடன் சேர்ந்த மனிதனைத்தான் அறியவேண்டுமெனக் கருதுகிறது. இந்த அடிப்படை வேறுபாடே அதில் மேனுட்டு விஞ்ஞானிகளுக்கு ஈடுபாட்டை வளர்க்கிறது. தற்போது மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முன் எழுந்துள்ள பல பிரச்னைகளுக்கு ஆயுர்வேதம்தான் வழிகாட்டக் கூடும் என அவர் நம்புவதாகத் தெரிவித்தார். டாக்டர் மெயின்டெர்ஸ்மா மதுரை கிருஸ்துவ மிஷன் ஆஸ்பத்திரியில் டாக்டராகப் பணியாற்றி வந்தபோது ஆயுர்வேதத்தில் அவருக்கு ஈடுபாடு ஏற்பட்டது. அவர் தற்போது ஐரோப்பில் உள்ள ஆயுர்வேதத்தில் ஈடுபாடுள்ள பல நிபுணர்களை ஒன்று சேர்த்து ஆயுர்வேதத்தைப் பற்றி கற்க திட்டமிட்டு வருகிறார். தற்போது ஸூரிச் (Zurich ல் உள்ள ஒரு தனியார் ஆஸ்பத்திரியில் சில குறிப்பிட்ட நோய்களில் ஆயுர்வேத முறைப்படி சிகித்ஸை அளிக்க வசதி தரப்படுகிறது. ஃப்ராங்க்ஃபர்டில் உள்ள Institute of Phenomenology and Integral Scienceக்கு அருகே மற்றொரு சிகித்ஸாகேந்திரம் அமைக்க ஏற்பாடாகி வருகிறது. அதன் நிர்வாஹி டாக்டர் O. M. Hinze அவர்கள் முன்னுள் இந்திய அரசாங்க இந்திய மருத்துவ இலாகா ஆலோசகர் ஸ்ரீ C. துவாரகாநாத் அவர்களை ஃப்ராங்க்ஃபர்டிற்கு இந்த சிகித்ஸா கேந்திரம் அமைக்க உதவ அழைத்திருக்கிறார்.

அலோபதி வெளிப்படையாகத் தெரியும் நோயையும் அதன் மூலத்தையும் எதிர்த்து நோயை நீக்குவதுடன் நின்று விடுகிறது. ஆயுர்வேதமோ உடலின் சமநிலையின் சீர்குலைவாலேயே நோய் ஏற்படுவதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மீண்டும் அந்த சமநிலையைச் சீரமைப்பதாலேயே ஆரோக்கியம் நிலைக்கும் என்ற அடிப்படையில் செயலாற்றுகிறது. இந்த அடிப்படையின் சிறப்பே மேனுட்டு நிபுணர்களை ஆயுர்வேதம் கற்கத் தூண்டுகிறதென டாக்டர் மெய்ன்டெர்ஸ்மா கூறுகிறார். அவரைக் கல்கத்தாவிலுள்ள பல நண்பர்கள் இந்தியாவின் மூடநம்பிக்கையை (Superstition) கற்க நீங்களும் வரவேண்டுமா என்று கேலி செய்தனராம்.

★

விவாஹத்திற்குப் பின் கவனிக்கவேண்டியவை - (3)

(சுக்கிலத்தின் லக்ஷணங்களும் குணங்களும்)

உலகினர் அடைய விரும்பும் விஷயங்கள் எண்ணிறந்தவை. ஆயினும் தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோக்ஷம் என்ற நாலு வகைகளுக்குள் எல்லாம் அடங்கும். மனிதர்களால் இயற்கையாகவே இவை விரும்பப்படுகின்றன என்ற காரணத்தாலும், கண்டிப்பாய் விரும்பி அடையவேண்டியவை என்ற காரணத்தாலும் தர்மம் - அர்த்தம் - காமம்-மோக்ஷம் இவை புருஷார்த்தங்கள் என்று பிரசித்திபெற்றன. இவைகளை சிறப்புற அடையும் சாதனங்களையே போதிக்கின்றன சகலமான நூல்களும். புருஷார்த்தங்களுடைய சிறப்பான பயன்களை ஸ்திரீ–புருஷர்கள் அடைவதற்கு வாழ்க்கையில் விவாஹமே இணையற்ற சாதனம்.

விவாஹம் செய்துகொண்ட தம்பதிகள், தங்களுக்குத் தோன்றியபடியெல்லாம் வரை-வரம்பு-கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமல் வாழ்க்கையை நடத்திஞல், புருஷார்த்தங்களுடைய உண்மையான நற்பயனைச் சிறிதும் அடையமாட்டார்கள். கட்டுப்பாடுகளை மீறியதால் விளையும் துன்பங்களை மறுமையில் மட்டுமல்ல, இம்மையிலேயே, உடனேயோ, காலாந்திரத்திலோ அனுபவிப்பார்கள். இல்லற வாழ்க்கையில கடைபிடிக்கவேண்டிய நியமங்கள் ஒழுக்கங்களை நீதி நூல்கள் தெளிவாய்க் கூறுகின்றன. சாஸ்திரங்களைப் படித்துதான் அவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதில்லை. நமது முன்னோர்கள் பரம்பரையாய் தொன்றுதொட்டு வழக்கத்தில் செய்துகொண்டு வந்த நடத்தைகளும் தாமசாஸ்திரத்தில் உபதேசிக்கப்பட்டவையும் அநேகமாய் ஒரே மாதிரியாய்தான் இருக்கின்றன. இந்த ஆசாரங்களை மாற்ருமல் செய்துவந்தாலே, தம்பதிகளுக்கு தேகத்தின் ஆரோக்கியத்துடன் இல்லறத்தின் நற்பயன்கள் பூர்ணமாய் கிடைக்கும்.

இல்லறத்தின் பல லட்சியங்களில் நல்ல ஸந்ததிகளை உண்டு பண்ணுவது பிரதானமான ஒன்ருகும். நல்ல ஸந்ததியை உற்பத்தி செய்வதற்கு தம்பதிகளுடைய உடல், தாதுக்கள், உள்ளங்கள் நல்ல வலிமை தூய்மையுடன் இருக்கவேண்டும். சுக்கில சோணித பீஜங்கள் சுத்தமாயும், விசேஷ பலம் கொண்டதாயும் இருக்க்வேண்டும். இவைகளை அடைவதற்கும் உயர்ந்த ஸந்தானங்களைப் பெறுவதற்கும் ரஸாயனம் வாஜீகரணம் என்று இரு கிளைகளைத் தனியாகவே ஒதுக்கி விஸ்தாரமாய் ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது. தம்பதிகளின் ஆரோக்கியம், மனப்பான்மை, கருக்குழியில் சுக்கில சோணிதங்கள் கலக்கும்

நேரம், இவைகளில் ஜீவாத்மா பிரவேசிக்கும் நேரம், இவைசள் ஒவ்வொன்றையும் பொறுத்து ஸந்தானத்தின் குணங்கள் தோஷங்கள் அகிலமும் பலிக்கின்றன.

தம்பதிகளின் சரீர மனங்கள் பூர்ண திருடமாயும். தூய்மையாக இருந்தாலும், சுக்கிலம் அல்லது சோணிதம் ஏதாகிலும் சேடுற்றிருந்தால் கர்ப்பதாரணம் ஏற்படாது. ஏற்படினும் குழந்தை பூர்ண திருடமாயும் ஆரோக்கியமாயும் இராது. ஆதலால் சுக்கில சோணிதங்கள் பரிசுத்தமாய் இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்கவேண்டும்.

சுக்கிலத்தின் உற்பத்தி விவரம்—ஆஹாரத்திலிருந்து குடலில் ஜீர்ணமான பிறகு உண்டாகும் ரஸம் என்ற தாதுவிலிருந்து சுக்கிலத்தின் மூலப்பொருள்கள், தாதுக்களின் அக்கினிகளிலும் பாகமடைந்து கடைசியில் எலும்புகளுக்குள் இருக்கும் மஜ்ஜை என்ற தாதுவிலிருந்து சுக்கில தாது தனியாகப் பிரிந்துவிடுகிறது இவ்விதம் விளைந்த சுக்கிலதாது அண்டகோசத்தில் (Scrotum) பீஜக்கிரந்திகளில் (Testicles) இருக்கும் ஆண் பீஜங்களுடன் (Sperm) சேர்ந்து ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் சோணிதத்துடன் (ovum) சேர்ந்து குழந்தையை உண்டுபண்ணுகிறது.

சுக்கிலம் பரிசுத்தமாயிருக்கிறதைக் காட்டும் குறிகள்—ஸ்படிகம் போல் தெளிவான வர்ணமுடையது, நெய்ப்புப்பசை கூடியது, குழம்பு போல் நெகிழும் தளர்ச்சிகொண்டது, நெய் தேன் எண்ணெய்போல் நறுமணம் உள்ளது. சுவையில் இனிப்பானது. சுக்கிலத்தின் அளவு இயற்கையையும், உணவையும் அநுசரித்து, மனிதருக்கு மனிதர் வித்தியாசமாய் தான் இருக்கமுடியும். பால் தயிர் வெண்ணெய் உளுந்து, மிருகங்களின் மஜ்ஜை, கோழிமுட்டைகள், மதுரமான பண்டங்கள் நிரம்பப் புசிப்பவர்களுக்கு சுக்கிலம் நிரம்ப சுரக்கும். மனதின் சந்தோஷம், மனதைக் கவரும் ஸ்திரீ, வாஜீகரண ரஸாயன ஔஷதங்கள் சுக்கிலத்தை வளர்க்கும். வறட்சியானதும், உப்பு உரைப்பு மிகுந்ததுமான உணவுகள், மிக அதிக உபவாசம், லாகிரிகள், மனதின் சோகம், மதுமேஹம், (டயாபிடிஸ்) போன்ற தாது க்ஷயம் செய்யும் நோய்கள், பிரியமற்ற ஸ்திரீ, அதிகக் கடுமையான வெய்யில் காலம், மிதமிஞ்சிய ஸம்போகம் இவை முதலியவை சுக்கிலத்தை க்ஷீணிக்கச் செய்யும்.

புஷ்டியான, பரிசுத்தமான சுக்கிலம்தான் சிறந்த, திருடமான, ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையை உண்டுபண்ண முடியும். செட்டுப்போன சுக்கிலம் குழந்தையை கர்ப்பகாலத்திலிருந்து, பிறந்து ஆயுட்காலம் பூராவும், வம்ச பரம்பரையாகவும் பலவிதங்களில் கெடுக்கும்.

சுக்கில தாதுவைக் கெடுக்கும் காரணங்கள்—ஆஹார தோஷங்கள், மனதின் தீய எண்ணங்கள், முக்கியமாய் துர்மார்க்கத்தினுல் சீரழிந்த பூயமேஹ ம்-பிரங்கம் மஹாகுஷ்டங்கள் (Gonorhea-Syphilis-Leprosy) போன்ற ரோகங்கொண்ட ஸ்திரீ ஸம்போகம்தான். சுக்கிலம் கெட்டுள்ளதை, சுத்தத்தைக் காட்டும் குறிகளுக்கு எதிரிடையான குறிகளால் தெரிந்துகொண்டு, அது முற்றிலும் பரிசுத்தமாகும் வரையில் உடனே சரியான கிகித்ஸை செய்துகொள்ளவேண்டும். ஸ்திரீ ஸம்போகம் செய்யவேகூடாது

கவனிக்கத்தக்கது—சுக்கில தாதுவிற்கு சுயமாய் குழந்தையை உற்பத்திசெய்யும் ஆற்றல் கிடையாது. ஆணின் அண்டகோசத்தில் உள்ள இரு பீஜக்கிரந்திகளில் இருக்கும் பீஜங்கள்தான் மனிதரை முளைக்கச் செய்கின்றன. நெல் முதலிய தாவரத்தின் விதைகள் நீருடன் சேர்ந்து பண்படுத்தப்பட்ட வயலில் போடப்பட்ட பின்பு அவ்விதைகளிலிருந்து பயிர்கள் முளைக்கின்றன போலவே, சுக்கில தாதுவுடன் கலந்து ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசய வயலில் விதைக்கப்பட்ட ஆண் பீஜத்திலிருந்து மனிதப்பயிர் எழும்புகிறது. **மனித விஷயத்தில் விசேஷம்**—சுக்கிலம் ஆண் பீஜத்துடன் கர்ப்பாசயம் போய்ச் சேர்ந்தாலும் தாவர விதைபோல் தனிப்பட்ட முறையில் இதற்கு குழந்தையை உண்டுபண்ண முடியாது. கர்ப்பாசயத்தில் இருக்கும் ஸ்திரீ பீஜத்தில் (ovum) ஊடுருவியபின் ஒன்ருகப் பிணைந்து சேர்ந்துள்ள இருவர் பீஜங்களிலிருந்து ஒரு மனித முளை எழும்புகிறது. **மேலும் விசித்திரம்**—ஆண் பெண பீஜங்கள் பிணையும் பொழுதெல்லாம் குழந்தை ஜனிக்கும் என்பதும் இல்லை ஜீவாத்மா இந்த பீஜங்களினுள்ளே பிரவேசித்தால்தான் அவை எல்லாம் சேர்ந்து உயிர் மனித உடலாக உருவாகும்.

ஜீவாத்மா எவ்விடத்திலிருந்து, என்ன வடிவத்தில், எந்த மார்க்கமாய், எப்பொழுது, எந்த இடத்தில், ஸ்திரீ-புருஷ பீஜங்களில் உள்ளே பிரவேசிக்கிருன்? என்பதை மனிதரின் அறிவால், எந்த உபகரணத்தினுலும், எந்தப் பிரயாணத்தினுலும் கண்டறிய முடிவதில்லை மேற்படி விவரங்களை வேதம் வெகு தெளிவாய் விளக்குகிறது. வேறு எதனுலேயும் அறியவே முடியாத ஸூக்ஷ்ம தத்துவங்களை விளக்குவதுதானே வேதத்தின் தனி மகத்துவம்! வேதம் விளக்கிய விஷயம் உண்மை என்பதைக் கருக்குழியில் ருதுகாலத்தில் (ஸ்திரீ பீஜம் புருஷ பீஜத்துடன் பிணைவதற்குத் தகுதியான காலம் ருதுகாலம் எனப்படும்) இருவர் பீஜங்களும் கலந்தாலும் பல சந்தர்ப்பங்களில, குழந்தை உண்டாவதில்லை. ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில்தான் உயிர் கர்ப்பம் உண்டாகிறது. இவ்விதம் உயிர் கர்ப்பம் உண்டாவதற்கும் உண்டாகாமல் இருப்பதற்கும் காரணம் பீஜங்களில் ஜீவாத்மா பிரவேசித்தலும் பிரவேசிக்காததும் என்ற அநுமானம் நிரூபிக்கின்றது.

ஆலம்பழத்தில் மிகச் சிறிய பல விதைகள். மிகவும் சிறியதான ஒரே ஒரு விதையிலிருந்தே ஆகாசத்தை வியாபிக்கும் பிரும்மாண்டமான ஆலமரம் வளருகிறது. இதுபோல, சுக்கிலத்திலும் சோணிதத்திலும் அடங்கியுள்ள கர்ப்ப பீஜங்கள் எண்ணிக்கையில் பல. உருவத்தில் பரம ஸூக்ஷ்மம். சக்தி நிறைந்த பூதக்கண்ணாடி மூலம்தான் காணத்தக்க அணுக்கள் ஒரே ஒரு ஜோடி விதை சேர்ந்தே மனித உருவைப் பூராவிலும் உற்பத்தி செய்கிறது. மனிதரின் மனதுடன் சேர்ந்த ஆறறிவுகள, தாதுக்கள், அங்கங்கள், கேச ரோமநகங்கள் அனைத்தையும் உண்டாக்கும் மூலப்பொருள்கள் பூராவும் ஆண்பெண் பீஜ அணுக்களில் தனித்தனியே ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் இயற்கையாக அடங்கியிருக்கின்றன. மக்களின் உள்ளம் உடல்களுடைய தூய்மை, மேன்மை, வன்மை, தீமைகள் அனைத்தும் பெற்றோரின் சுக்கில – சோணித – பீஜங்களுடைய குண – தோஷங்களையே பொறுத்தது. ஆதலால் விவாஹமான தம்பதிகள், சுக்கில–சோணிதங்களுடைய சுத்தியில், எப்பொழுதும் கவனம் செலுத்தவேண்டியது மிக அவசியம். இத்தனை மகத்துவம் முக்கியத்துவம் அடங்கிய மனித பீஜங்களை–சுக்கில சோணிதங்களை வீணாக விரயம் செய்வதும், கெடுப்பதும் பெரிய மதியீனம், அநியாயம்.

★

ஆசாரக்கோவை

ஆடையணிதல்

உடுத்தலால் நீராடார் ஒன்றுடுத் துண்ணார்
உடுத்தாடை நீருட் பிழியார் விழுத்தக்கார்
ஒன்றுடுத் தென்றும் அவைபுகா ரென்பதே
முந்தையோர் கண்ட முறை. (11)

கருத்து

விழுத்தக்கார்— சீர்மையும் சிறப்பும் பொருந்திய சீலர்கள், உடுத்து அலால் நீராடார் — இடுப்பில் ஆடையை உடுத்திக்கொள்ளாமல் நீரில் குளிக்கமாட்டார்கள். பொதுவாக ஜனங்கள் எல்லோரும் ஸ்நானம் செய்யும் ஆறு குளம் முதலிய இடங்களில் ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது மட்டுமல்ல இந்த விதி. தனது வீட்டினுள் வெளியார் பார்வைக்கே வாய்ப்பில்லாத, தனி அறைக்குள் ஸ்நானம் செய்யும் பொழுதும், இடுப்பில் ஒரு துண்டுத் துணியாகிலும் கட்டிக்கொண்டுதான் குளிக்க வேண்டும். முழு அம்மணத்துடன் குளிப்பது பாபம். இந்த தர்ம ஸூக்ஷ்மத்தை இங்கு பெருவாயின் முள்ளியார் உபதேசித்துள்ளார்.

திரு. முள்ளியார் உபதேசிக்கும் ஆசாரங்களில் வெளிப்படையாகக் கெடுதி எதுவும் நமக்கு தெளிவாய் தெரிந்து கொள்ளாத இடங்களில் எங்கிலும், உடனுக்குடன் பயன் தராததான புண்ணிய-பாப, தர்ம-அதர்ம ஸூக்ஷ்மங்களை எடுத்துக் கூறியுள்ளார் என்பது கவனிக்கத் தக்கது.

ஒன்றுடுத் துண்ணார் — அரையில் மட்டும் ஒரு உடையை உடுத்திக் கொண்டு மேல் உத்தரீயம் அணியாமல் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. வீட்டில் தனிப்பட்ட இடத்தில், தனியாக சாப்பிடும் பொழுது கூட, உத்தரியம் அணிந்து கொண்டுதான் சாப்பிட வேண்டும். நித்திய கர்மாநுஷ்டானம், தெய்வ வழிபாடு முதலிய எதுவும் அரையில் ஒரு வஸ்திரத்துடன் மட்டும் செய்யக்கூடாது. உணவு அருந்தலும் ஒரு வேள்வியே. உண்மையில் பரம் பொருளான ஜீவாத்மாவின் கோவில் இந்த சரீரம். இதையும் இதில் வாழும் ஆத்மாவையும் காப்பாற்றுவதற்கு, வயிற்றில் இருக்கும் அக்கினியில் அன்னத்தினுல் ஹோமம் செய்வதே உணவு உண்ணும் மூலம் செய்யும் வேள்வி.

உடுத்தாடை நீருட் பிழியார் — சரீரத்தில் உடுத்தி விழுத்திய ஆடையை, ஆறு குளம் முதலிய குடிதண்ணீராக மக்களால் உபயோகிக்

கப்படும் நீரில் துவைத்துப் பிழிவது கெடுதி. துணியின் அழுக்கினுல் குடிதண்ணீர் கேடுறும். தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை எட்டி எடுத்து வைத்துக் கொண்டுதான் உடுத்திய துணியை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

ஒன்றுடுத் தென்றும் அவைபுகார் — இடுப்புக்கு மட்டும் ஒரு அரை ஆடை உடுத்திக்கொண்டு, அங்கவஸ்திரத்தினுல் அல்லது சட்டையினுல் மார்பிற்கு ஆவரணமே இல்லாமல், எந்த சபைக்கும் போகக்கூடாது. இது அநாகரிகமானது. உடலில் வெளியழுக்கு வெகுவாய் சேருவதற்கும் வாய்ப்பு தரும். போகும் இடத்திற்கு ஏற்ற தான வஸ்திரம் மேலுக்கும் தரித்து செல்லுதல்தான் உசிதம்.

என்பதே முந்தையோர் கண்ட முறை — ஆடை அணிவது முதற்கொண்டு மிகவும் ஸாமான்யமான விஷயங்கள் நடத்தைகளிலும் கூட விதி-விலக்குகள் நிர்ப்பந்தம் நியமம் செய்ய வேண்டுமா? என்று ஐயம் எழும். இவையெதுவும் நான் புதிதாய் கூறவில்லை. சுருதி-ஸ்மிருதி-சிஷ்டாசாரங்கள் இவைகளுடைய தத்துவ ஸூக்ஷ்மங்களை கசடற அறிந்துள்ளவர்களான நமது பழையோர்கள் பரம்பரையாய் தொடர்ந்து அநுஷ்டித்து, அதனுல் இம்மையிலேயே அவர்கள் கண்ட இன்பங்களையே உலகினருக்குச் சொல்லுகிறேன். இவை போன்ற சில்லரை நியமங்களையும் அநுஷ்டிப்பது மனதைக் கட்டுப்படுத்தவும் சாந்தியைப் பெறவும் பேருதவி செய்யும் என்று கருத்து.

★

ஆஹார விதிக் குறிப்புகள்

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த சுசுருத வைத்தியர் ஆஹாரத்தைப் பற்றி விஸ்தாரமாய் கூறிய வசனங்களில் சிலவற்றைக் காண்போம். இவை அவருடைய நாளில் இருந்த வழக்கத்தையும் நாகரீகத்தையும் காட்டும். இன்றைக்கும் அநுஷ்டிக்கவேண்டியவை. "ஆப்தாஸ்திதம் அஸங்கீர்ணம் சுசி கார்யம் மஹாநஸம்" ஜனங்களுடைய சரீர ஆரோக்கியம் பலம் புத்திமேதை ஆயுஸ் இவை எல்லாம் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்துள்ளது. உணவின் சுத்தம், அதன் மூலப்பொருளில் மட்டுமல்ல, உணவை சமைக்கும் இடம், சமையல் செய்பவர், சுற்றுக்கார்யம் செய்பவர் இவர்களையும் பொறுத்தே உள்ளது என்று, முதலில் இவை எப்படி இருக்கவேண்டும் என்று கூறுகிருர்—மஹாநஸம்–சமையல் செய்யும் இடம், சுசி-நல்ல வெளிச்சம் உள்ளதாயும், நிர்மலமாயும், புழுக்கம் புகையின்றியும் இருக்கவேண்டும். அஸங்கீர்ணம்—சமைக்கவேண்டிய பதார்த்தங்களும் சமைத்த பண்டங்களும் நெருக்கம் இல்லாமல் தனித்தனியே வரிசையில் வைக்கத்தக்க சௌகர்யம் உள்ளதாயும், விஸ்தாரமாயும்

இருக்கவேண்டும். **ஆப்தாஸ்திதம்**—உடலிலும் உள்ளத்திலும் களங்கம் அற்றவர்கள் ஆப்தர்கள். சாப்பிடும் மனிதரிடம் அந்தரங்க அன்புள்ளவர்கள் நம்பத்தக்கவர்கள் ஆப்தர்கள். சமைப்பவர்கள் இப்படிப்பட்டவர்களாய் இருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு—சமையல் உள்ளின் சுத்தம் விஸ்தாரம் பார்க்கிலும் சமையல் செய்பவர்கள் ஆப்தர்களாய் இருக்கவேண்டியதின் முக்கியத் துவத்தை எடுத்துக்காட்டுவதற்காக ஆப்தாஸ்திதம் என்று முதலில் சொல்லுகிருர். இவ்வித புனித அமைப்பு அவரவரின் வீட்டில்தான் சாத்தியம். தாயார் மனைவி இவர்களைவிட அதிக ஆப்தர் இருக்க முடியாது. உணவு சமைத்தல் இடுதல் கார்யத்தைத் தாயார் மனைவி யிடம் ஒப்படைத்துள்ள நமது மரபு மிக உத்தமம்.

இக்காலத்தில் இந்த புனிதப் பழக்கம் குறைந்துபோயிற்று. ஹோட்டல், ஹாஸ்டல், ரயில், கப்பல், விமானம் முதலிய இடங்களில் ஆகாரக் கடைகளில், தெருக்களில் சமைக்கப்பட்டு கேவலம் பொரு ளீட்டும் வியாபார நோக்கத்துடனேயே தயாரித்து விற்கப்படும் உணவுகளைப் பலர் புசிக்க நேர்கிறது. தங்கள் வீட்டில் வாசம் இல் லாமல் வெளியிடங்களில் படிப்புத் தொழிலுக்காக இருப்பவர்களாவது வேறுகதியின்றி, ஹோட்டல் முதலிய இடங்களில் தயாரித்த உணவை சாப்பிடவேண்டிய நிர்ப்பந்தம். அதனுல் விளையும் நோய் துன்பங் களையும் அநுபவிக்கவேண்டியதும் விதி. ஆனுல் மனைவி தாயார் போன்றவருடன் குடும்பத்தில் இருப்பவரும் தம்பதிகள் இருவரும் ஹோட்டலிலேயே சாப்பிட்டுக்கொண்டு அல்லது வீட்டில், சமையலை யும் குழந்தைகளையும் வேலைக்காரரிடம் ஒப்படைத்துவிட்டுத்தாம் உத்தியோகம் செய்கின்றனர் இந்நாளில். இது நாகரிகமாக இருக்க லாம். ஆனுல் ஹிதமான நாகரிகமல்ல. நாகரிகமாகத் தோற்றத்தில் உள்ளது, விளைவில் ஹிதமாக அமைந்தால்தான் சிறப்பாக இருக்கும் என்பது விவேகிகளின் தீர்வு.

★

சந்தாதாரர்கட்கு :...

ஏற்கனவே தங்கள் சந்தாவை அனுப்பி உதவிய சந்தாதாரர் கட்கு எமது நன்றி. இதுவரை சந்தா அனுப்பாத மற்றவர்களையும் தங்கள் சந்தாவை சீக்கிரமே அனுப்பிவைத்து உதவக் கோருகிருேம்.

வாசகர்களின் கடிதங்கள் :

1. பருக்கள்

"கடந்த சில நாட்களாக முகத்தில் பருக்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. முகம் சுரசுரப்புடன் இருக்கிறது. ஸ்நோ பூசிக்கொள்கிறேன். பலனில்லை. இதற்கு ஏதாவது வழி கூறவேண்டும்."

இது ஒரு பெண்மணியின் கடிதம். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் யௌவனம் முதிரும் நாட்களில் உடலில் காணப்பெறும் சில இயற்கைக் குறிகளில் இதுவும் ஒன்று. முகத்தின் மென்மையையும் உருண்டு மேடுபள்ளமில்லாமல் வசீகரத்தையும் அளிக்க உதவும் கொழுப்புக் கோளங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு சிறிய சினப்புகள் ஏற்படும். லேசாகத் தினவு ஏற்படும். இந்தத் தினவைப் பொறுத்துக்கொண்டு சொறியாமல் நகங்களாலும் விரல் நுனிகளாலும் நிரடாமல் இருந்தால் முகம் விகாரமடையும் நிலை ஏற்படாது. பிராணிகளின் இயற்கை—அரித்தால் தானே சொறியும் உணர்ச்சி, தான் விரும்பாமலோ அறியாமலோகூட ஏற்பட்டுவிடும். இதைப் பகுத்தறிவுகொண்டு அடக்குவது மனித இனத்தால் முடியக்கூடியது. அந்தப் பகுத்தறிவை உபயோகிக்காமல் நகங்களாலும் விரல் நுனிகளாலும் பருக்களை அழுத்தித்தேய்ப்பதால் பருக்களில் உள்ள வெண்மையான கொழுப்பு வெளியேறி அந்த இடம் வடுவாகி நிலைத்துவிடும். தேய்க்காவிட்டால், நிரடாவிட்டால், தானே அந்தக் கொழுப்பு சமநிலையேற்றுச் சரியாகிவிடும். பருக்களை நிரடும்போது அவைகளில் நகங்களில் உள்ள அழுக்கும் சேர்ந்து கடும் புண்ணாகி முகம் வீங்கிவிடும். ஆகவே பருவை நிரடாதே என்று பெரியவர்கள் சொல்லிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஒழுங்காக எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது ஒரு முக்கியமான காரியம். முகத்தில் நெய்ப்பு மிக்க ஜீவந்த்யாதி கிருதம், குங்குமாதி லேபம், சந்தநாதி தைலம், கிம்சுகாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தடவிக்கொண்டே வர பருக்களின் கடுமை தானே குறைந்துவிடும்.

பரு எண்ணெய்: பந்தம் காட்டாமல் பனைவெல்லம் சேர்த்து ஆட்டி எடுத்த நல்லெண்ணெய் அல்லது முற்றிய தேங்காயிலிருந்து வீட்டிலேயே காய்ச்சி எடுத்த தேங்காய் எண்ணெய் 4 அவுன்ஸ். புனுகுச்சட்டம் 5 கிராம் எடை. புனுகுச்சட்டம் என்பது புனுகு எடுப்பதற்காக உள்ள புனுகுப்பூனையின் உறுப்பு கடைகளில் கிடைக்கக் கூடியது. புனுகை எடுத்தபின் உலர்ந்த சட்டங்கள் கிடைக்கும். அதற்குக் குணம் மிகக்குறைவு. இந்தப் புனுகுச்சட்டத்தை சந்தனக் கல்லில் நன்கு உரைத்து விழுதாக்கிச் சிறிது சந்தனத்தூள் சேர்த்து நிழலில் உலர்த்தி எண்ணெய்யுடன் கலந்து ஒரு வாரம் வைத்திருந்து பின்னர் பருவுள்ள இடங்களில் காலை வேளைகளில் தடவிவிட பருக்

களின் வேதனை குறையும். புனுகுச்சட்டத்திற்குப் பதிலாக புனுகை 5 டெஸிக்ராம் அளவு அப்படியே எண்ணெய்யுடன் சேர்த்தும் இதைத் தயாரிக்கலாம். இந்தப் பரு தைலத்தை இரவு நேரங்களில் தடவிக் கொள்ளுவதில்லை. புனுகின் கடிய மணம் தொடர்ந்து மூக்கின் வழியே செல்லும்போது ஹிருதயம் தூண்டப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும். அதனால் முகம் உப்பிவிடும். அதனால் பகல் வேளைகளில் 1-2 மணி நேர மாவது ஊறும்படி இதைத் தடவிக்கொள்வது நல்லது. பருவின் அழற்சி குறைந்ததும் முன்சொன்ன நெய்ப்புக்கான கிருதத்தையோ தைலத்தையோ முகத்தில் தடவி நகம்படாமல் விரலின் உட்பகுதி யால் நன்கு தேய்த்து முகச்சதையைப் பிடித்துவிடலாம். இதற்கு கிம்சுகாதி தைலமும் நாராயண தைலமும் சந்தனாதி தைலமும் மிகவும் ஏற்றவை. நாராயண தைலமும் சந்தனாதி தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைப்பவை.

கிம்சுகாதி தைலம்:

இதை வீட்டிலேயே தயாரிக்க முடியும்.

புரசம்பூ	கொம்பரக்கு
செஞ்சந்தனம்	மஞ்சிட்டி
அதிமதுரம்	இச்சிவேர்
குசும்பாவிதை	தாமரைகேஸரம்
விலாமிச்சை வேர்	மருதாணி இலை
பதிமுகம்	மஞ்சள்
அல்லிக்கிழங்கு	மரமஞ்சள்
ஆலம்விழுது	நன்னாரி

இந்த பதினாறு சரக்குகளையும் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்து இடித்து 12 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டுக் கஷாயமாக்கி ஒன்றரை லிட்டர் ஜலம் மீதமானவுடன் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். நல்லெண் ணெய் 460 மிலிலிட்டர் எடுத்து ஈயம்பூசிய பித்தளைக் கடாயிலேயோ கைக்காத வெங்கல உருளியிலோ போட்டு அதில்

மஞ்சிட்டி	கொம்பரக்கு
அதிமதுரம்	சந்தனத்தூள்

இந்த நான்கையும் வகைக்கு 25 கிராம் அளவு ஜலம் விட்டுக் கட்டியாக அரைத்துக் கலக்கி மேல் முன்சொன்ன கஷாயத்தையும் ஆட்டுப்பால் 800 மிலிலிட்டரும் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தைலமாக்கிக்கொள்ளவும். ஆட்டுப்பால் கிடைக்காவிட்டால் தேங்காய்ப்பால் அந்த அளவில் சேர்க்கவும். தைலம் வடித்து இறக்கியதும் அதில் 25 கிராம் நல்ல குங்குமப்பூவை அரைத்துக் கலக்கிக் கொள்ளவும். இதைப் பொது வாக முகத்தில் தடவித் தேய்த்துவர முகத்தில் ஏற்படும் தேமல், மங்கு, கருமை, பரு இவைகள் கிரமமாகக் கரைந்து மறைந்துவிடும். முகத்தின் நிறம் மிகத் தெளிவாகி வசிகரம் நிறையும். முக அலங்

காரப் பொருள்களில் ஒன்ருக இதனே வைத்துத் தினமும் ஸ்நானத் திற்கு முன்னரோ முகம் கழுவும் முன்னரோ இதனைத்தடவித் தேய்த்து முகச் சதையைப் பிடித்து விடுவது நல்லது. பருக்களின் உபாதை அதிகமாகிக் கடுமையான வலி இருக்கும்போது இந்தத் தைலத்தில் சிறிது புனுகு சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

விபூதிப்பச்சிலே, ஸப்ஜா, தொன்னூத்திபச்சிலே (திருநீற்றுப் பச்சிலே) இப்பெயர்களில் ஒரு செடி தோட்டமுள்ள வீடுகளில் வளரும். இதன் கதிர் நல்ல மணம் தரும். இதன் இலேயையோ கதிரையோ நன்கு கசக்கிச் சாற்றைப் பருக்களின்மேல் அடிக்கடி தடவிவர பருவின் வேதனேகள் அகலும். சந்தன அத்தரும் இந்த குணத்தைத்தரும். சந்தனத்தை அரைத்த உடனேயே முகத்தில் பருவின்பேல் தடவிவிடு வதும் சாலச் சிறந்தது. கடையில் விற்கும் சந்தன வில்லேகள் இதற்குப் பயன்படாது. அவைகளின் மூலப்பொருள் சந்தனக்கட்டையாகத் தானிருக்கும் என்று சொல்வதற்கு இல்லே. சந்தனக்கட்டையைக் கல்லில் தேய்த்த சூடு ஆறுவதற்கு முன்னரே அதைத் தடவிக்கொள் வதுதான் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது சந்தனம் அரைத்து சில நாழிகள் கழித்து அதை உபயோகிப்பதும் அரைத்த சந்தனத்தை வில்லே தட்டி உலர்த்திப் பிறகு வாசனே சேர்த்து உபயோகிப்பதும் சந்தனக்குழம்பின் முழுப்பயனேத்தர இயலாத முறைகள்.

முகத்தை வரண்டதாகச் செய்யும் அளவிற்கு அடிக்கடி சோப்பு தேய்த்து முகம் கழுவுவது கூடாது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் உடற்காங்கை தணிய மாதம் ஒருமுறையாவது லகுவான பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது. திராக்ஷை, பிஞ்சுக்கடுக்காய், கருவேப்பிலே இம் மூன்றும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஷாயம், திராக்ஷை, கடுக்காய் சுக்கு, சூரத்தாவாரை இலே, ரோஜா மொட்டு இவைகள் சேர்த்துக்காய்ச்சிய கஷாயம், சூரத்தாவாரை விதை ஊரவைத்த ஜலம், பாலுடன் சிற்று மணக்கெண்ணெய், இவை பேதிக்குச் சாப்பிட ஏற்றவை.

2. முகத்தில் ரோமம் முளேத்தல்

எனக்கு சிறு மீசை முளேக்க ஆரம்பித்துள்ளது. இது அதிகமா காமல் தடுக்க வழி உண்டா?

இதுவும் ஒரு பெண்மணி எழுதியுள்ளதே. ஆண்மையின் தனி அடையாளம் மீசை தாடி வளர்வதும், உடலில் கெண்டைக்கால், முன்கை, மார்பகம் முதலிய இடங்களில் ரோமங்கள் வளர்வதும். பெண்மையின் தனி அடையாளம் இதற்கு மாருக இவ்விடங்களில் ரோமமின்றி மழுமழு என மென்மையாக இருப்பது. யௌவனத்தின் ஆரம்பத்தில் கர்ப்பாசயத்துடன் வளரும் பல்வேறு பெண்மையை மலர வைக்கும் சரீர அணுப்பகுதிகளின் தனிப்பட்ட செயற்கை இது. எவ்

வளவு ஆணுடையில் தன்னை மறைத்துக்கொண்டாலும் ஒரு பெண்ணை இனம் கண்டுபிடிக்க முகவாய்ப் பகுதிகளைக் கவனித்தால் போதும். அந்தத் தன்மை மாறி அங்கும் மீசை இருக்கும்போது சிந்தை ஏற் படும். இதை மறைக்க ரோமங்களை மழிக்க முற்படாமல் இருந்தால் அவை மேலும் கருத்து வளராது அடிக்கடி ரோமங்களைக் களைய முற் பட்டால் ரோமங்கள் மேலும் தடித்து வளர்ந்து முகத்தை விகார மாக்கிவிடும்.

வளராமல் தடுக்கும் உபாயங்கள பின்வருமாறு—பெண்ணினத் திற்குப் புறம்பட்ட செயல்—நடைமுறைகளில் ஈடுபடாமலிருப்பது. ஆணினத்திற்கான செயல்முறைகளில் ஈடுபடும்போது உடலில் ஆண்மை உணர்ச்சி மேலிடும். அதன் பலனாக ஆணினத்தின் மற்ற கோளாறுகளும் தலையிட ஆரம்பிக்கும் ஆண் பெண் இருவர் உடலி லுமே சிறிது மற்ற இனத்தின் அம்சம் கலந்தே காணும். சிலரிடத்தில் இந்த மாற்றுப்பால் தன்மை சிறிது அதிகமாகவே காணும். பெண் முகச்சாயல்—நடைமுறை கொண்ட ஆணையும், ஆண் முகச்சாயை—நடைமுறை கொண்ட பெண்ணையும் நாம் பார்க்கிறோம் இவ்விதம் பெண்ணிடம் அடங்கியுள்ள ஆண் தன்மையை வெளிப்படுத்தக்கூடிய நினைப்புகள், நடை உடைகள், பேச்சுகள் இவைகளை அடியோடு நிறுத்த முடியாவிடினும் கூடியவரை அடக்கி வைத்திருப்பது பெண்மை ஓங்கி நிற்க உதவும். அவ்விதமே பெண்மையைப் போற்றி வளர்க்கும் உணவு, உடை, நடை முறைகளில் அதிக ஈடுபாடும் அவசியம். உளுந்து எண்ணெய் சேர்ந்த உணவு அதிகம் ஏற்றல், காரம் புளிப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல். மஞ்சள் பூசிக் குளித்தல், கிம்சுகாதி தைலத்தை முகத்தில் நன்கு தேய்த்து முகச்சதையைப் பிடித்துவிடுதல், இவை ரோமங்கள் வளர்வதைத் தடுப்பவை. பெண்மையை வளர்க் கும் மருந்துகளான அசோக கிருதம், பல கிருதம், கல்யாண கிருதம், சதாவரீ கிருதம் முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தினமும் சாப்பிட்டுவர கர்ப்பாசயமும் அதன் தொடர்புள்ள மற்ற அங்கங்களும் புஷ்டியடை யும். பெண்மையின் வசீகரமும் ஒளியும் மென்மையும் உடலில் அதிக மாகும் இவைகளில் பல கிருதம் மிக நல்லது. காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் இந்த கிருதங்களில் ஒன்றை வெறும் வயிற்றில் 1–2 தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு மேல் பசுவின் பால் காய்ச்சியது சாப் பிடலாம். உடலுக்கும் புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது. அசோகாரிஷ்டம், ஸௌபாக்கிய சுண்டி, ஜீரகாரிஷ்டம் முதலியவைகளில் ஒன்றை ஆகாரத்திற்குப் பின்னர் சாப்பிட்டு வரலாம்.

மஞ்சள் தூள் கலந்த பயறு, கடலை, அரிசி இவைகளின் மாவை முகத்தில் உள்ள எண்ணெய்யைப் போக்க உபயோகிக்கலாம். முகத்தில் வரட்சி அதிகமாகும்படி வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. நெய்ப்பும் மென்

மையும் குறையாமல் இருக்க வெண்ணெய்யில் 4-5 குங்குமப்பூ இதழ்களைப் போட்டுக் குழப்பித் தேய்த்துவிட இயற்கையான மென்மை வளரும்.

3. தலைகனமும் நரையும்

எனக்கு வயது 20. இள நரை உள்ளது. கடந்த ஆறு மாதமாக விடாமல் தலைகனமாகவும் உள்ளது. தலைகனமும் நரையும் சேர்த்துப் போக ஒரு தைலம் கூறுங்கள்.

இந்தக் கருத்துடன் பல பெண்மணிகளிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்துள்ளன. கேசம் அடர்த்தியாக வளர்ந்துள்ளவர்களுக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக்குளித்ததும் எண்ணெய் சரியே அகலாவிட்டாலும், தலைமயிர் சரியே உலராவிட்டாலும், தலையில் வியர்வைக்கசிவு அதிகமிருந்தாலும் தலைகனம் அடிக்கடி ஏற்படும் இவ்விதம் அடிக்கடி தலைகனம் ஏற்பட்டுக்கொண்குருந்தால், முன்சொன்ன மூன்று காரணங்களும் ஏற்படாது பார்த்துக்கொள்வதுடன், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்ததும் ராஸ்னாதி சிரோலேப சூர்ணத்தைத் தலையில் தேய்த்துத் தட்டிவிட்டால் தலையில் நீர்க்கோர்வை, கனம், கழுத்து மென்னி இவைகளில் பிடிப்பு வலி முதலியவை ஏற்படாது.

ராஸ்நாதி சிரோலேபம்:

சித்தரத்தை	வாசனை கோஷ்டம்
தேவதாரு	கோரைக்கிழங்கு
வெள்ளைக்குங்கிலியம்	கரியபோளம்
பூங்காவி	சிற்றாமுட்டிவேர்
சந்தனம்	விலாமிச்சைவேர்
அதிமதுரம்	கடுகுரோகிணி
கடல்நுரை	மஞ்சள்
அமுக்கராக்கிழங்கு	வசம்பு
சுக்கு	புளியிலை நரம்பு
திப்பிலி	புங்கம்பட்டை
மிளகு	அகில்
வெட்டிவேர்	சாம்பிராணி

வகைக்குச் சமனெடை சேர்த்துக்கொள்ளவும். இந்த சூர்ணத்தை ஒரு ஸ்பூன் அளவு உச்சந்தலையில் தேய்த்துவிட்டு மிகுந்துள்ளதைத் தட்டிவிடலாம். தலைகனம், நீரிறக்கம், சளி, பீநஸம் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல குணம் தரும்.

இவ்விதம் தலைகனம் நீரிறக்கமுள்ளவர்கள் தலைக்கு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய அஸன ஏலாதி தைலம் மிகவும் நல்லது. அஸன

ஏலாதி தைலம், தேங்காய் எண்ணெய்யிலும் நல்லெண்ணெய்யிலும் தயாரித்து ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். தலைகன முள்ளவர்களுக்கு நல்லெண்ணெய்யில தயாரித்த தைலம் கனமான தால் சற்று ஒத்துக்கொள்ளாமலிருக்கலாம். அவர்களுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய்யில் தயாரித்த தைலம் நன்கு ஒத்துக்கொள்ளும். அஸன ஏலாதி தைலமும், அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலமும், அஸன வில்வாதி தைலத்தைச் சேர்ந்தவையே. கல்க சாமான்கள் இவ்விரண்டிலும் அதிகம். தலைவலி தலைகனம் முதலியவைகளில் மூன்றில் ஒன்றைத் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்.

நீலிபிருங்காமலக தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலிய கேச வளர்ப்பு தைலங்களையும் நல்லெண்ணெய்யிலோ தேங்காய் எண்ணெய் யிலேயோ உடல் வாகுக்கேற்பத் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம். இரண்டு வகை தைலங்களும் ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக் கும். தலைகனம் உள்ளவர்கள் எண்ணெய்க்குளிக்கு அஸன பில்வாதி தைலங்களில் ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு தலைவாரிக்கொள்ள நீலி பிருங்காமலகம் முதலியவைகளில் ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளலாம். தலைவாரிக்கொள்ள உபயோகப்படுத்தும் தைலம் தேங்காய் எண்ணெய் யிலிருந்தால் நல்லது.

4. கேசங்கள் உதிர்தல்

கேசங்கள் உதிர்வதை நிறுத்தும் உபாயங்களைப்பற்றித் தெரிவிக்கு மாறு பல அன்பர்கள் எழுதியுள்ளார்கள். கீழே குறிப்பிட்டுள்ள முறை கைகண்டது.

யஷ்டி மது லேபம்—அதிமதுரம் கடையில் கிடைக்கக்கூடியது. இதை மென்மையான தூளாக்கிக்கொள்ளவும் ஒரு பீங்கான் தட்டில் 100 கிராம் அளவு போட்டு மேல் தினமும் ஆட்டுப்பாலை 100 மிலிலிடர் அளவு ஊற்றி வெயிலில் வைக்கவும், முதல்நாள் ஊற்றிய பால் காய்ந்தபிறகே மறுநாள் பால் ஊற்றவேண்டும். ஈரமிருந்தால் மற்றும் ஒருநாள் காயவைத்தபிறகு பால் விடவேண்டும் காலைவேளைகளில் தான் பால் ஊற்றவேண்டும். இரவில் ஊற்றி காயாதிருந்தால் துர் வாடை வரும். இவ்விதம் ஏழுதடவை பால் ஊற்றிக் காய்ந்த தூளை அரை லிட்டர் நீலிபிருங்காமலக தைலத்தில் குழப்பி வைத்துக் கொண்டு தினமும் மயிர்க்கால்களில் தடவித் தேய்த்துவர கேசம் உதிர்தல் நிற்கும். கேசம் நீண்டு கறுத்து வளரும். மயிர்க்கால் வெடிப்பு பொடுகு இவை நிற்கும்.

★

முடி நரைத்தால்

நாகரிக முன்னேற்றமுள்ள நகரங்களில் இளம்வயதினருக்குக்கூட தலைமயிர் அதிகமாக நரைத்து வெளுத்துவிடுகின்றது. அதைத் தடுக்கச் செயற்கை நிறப்பூச்சுக்களின் உபயோகமும் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது. பிளட் பிரஷர், ஹார்ட் ஃபைல்யூர் முதலியவைகளைப்போல இளம் வயதினரின் நரையும் நாகரிக வியாதி கோஷ்டியில் சேர்ந்து விட்டது போலும்.

சில குடும்பங்களில் வம்சபரம்பரையாகவே இளம் வயதில் நரை ஏற்படுவதைக் காணலாம். இது வமிசவியாதி அல்லது வமிசத்தின் இயற்கை எனக் கொள்ளக்கூடியது. இதற்கென விசேஷமாகச் சிகித்ஸை பயன்படுவதில்லை. நரை பொதுவாக வயது முதிர்ந்தபின் ஏற்படக்கூடிய இயற்கை நிகழ்ச்சி. நரை, திரை, மூப்பு என்ற மூன்றும் காலதேவனின் வருகையை ஞாபகப்படுத்தும் சின்னங்கள் என்று கூறுவதுண்டு. இது இயற்கையாக முதிர்ந்த வயதில் ஏற்படும் நரையைக் குறிப்பிடுவதாகும். இங்கு அத்தகைய நரையைப்பற்றி நாம் சிந்திக்கவில்லை. 45-50 வயதிற்குமேல் ஏற்படும் நரையைப் போக்க முயல்வது அவசியமில்லை. இளம் வயதிலேயே நரை ஏற்படு வதைத் தடுப்பதும், வந்தபின் போக்குவதும் அவசியமே. நரை தனித்து ஒரு வியாதி அல்ல. அதாவது நரை அதிகமானுல் உடல் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனுல் யுவனுக்கும் யுவதிக்கும் அது யௌவ னத்தின் மதிப்பைக் குறைக்கிறது. நரை ஏற்படுமளவிற்கு சரீரத்தின் இயற்கைச் செயல்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களைப்பற்றி நமது கவனத்தைத் திருப்பும் ஒரு முக்கிய அறிகுறி என்ற வகையில் அது கவனிக்கத்தக்கது.

இளம் வயதில் நரை ஏன் ஏற்படுகிறது? கேசபூமி எனப்படும் மயிர்க்கால்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ள தோலின் பாதுகாப்பு குறைவ தால் நரை ஏற்படுகிறது. ரத்தக்குறைவால் சோகை ஏற்பட்டுத் தோல் வெளுப்பதுபோல, கேசமும் வெளுக்கிறது. தோல் வெளுப்பையும் காந்தியையும் ஒழுங்காகக் காப்பாற்றி வந்தால் முடிமயிர் நரைப்ப தில்லை. தோலின் பாதுகாப்பில் காட்டும் அசிரத்தை முடியை நரைக்கச் செய்கிறது. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாவதால் மயிர்க்கால்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு மயிர் நரைக்கின்றது. தோலின் அருகே தாபம் அதிக மாகப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவைகளை முறையே கவனிப்போம்.

உடற்காங்கை அதிகமாவதற்குள்ள காரணங்கள் அனைத்தும் இதற்கும் காரணமாகின்றன. கோபம், சோகம், பயம், தாபம், கவலை இவை அனைத்தும் மற்ற ஏனைய மன உணர்ச்சிகளும் உடற்சூட்டை—காங்கை என்று கூறுமளவிற்கு அதிகப் படுத்துபவை. இவ்வுணர்ச்சி களுக்குத் தக்க போக்கு காட்டி அடிக்கடி கவனித்துச் சமன மடையச்

செய்தால் இந்த காங்கை நிலேக்காமல் அடங்கிவிடும். ஆனால் இவ் வுணர்ச்சிகள் நிரந்தரமாக மனத்தை வாட்ட முற்பட்டால் காங்கையும் நிலேத்துவிடும். இந்தக் காங்கையை உள்ளங்கை உள்ளங்கால் விலாப் புறம் தலே நெற்றி முதலிய இடங்களில் கையை வைத்துப்பார்த்து அறிந்துகொள்ள முடியும். கொதிப்பு நிலேயை அடையச்செய்யும் இந்தக் காங்கை கேச மூலங்களில் அழற்சியை அதிகப்படுத்துகின்றது. ஆகவே முடியிலும் பாகம் ஏற்பட்டு சாயம் வெளுக்கின்றது.

உடலும் மனமும் தனித்து இயங்குபவையல்ல. ஒன்றில் ஏற்படும் தாபம் மற்றென்றிலும் எளிதில் பரவிவிடும். ஆகவே மனத்தை அமைதி குன்றமல் வைத்துக்கொள்பவனுக்குச் சரீர தாபம் ஏருது. சரீரத்தில் தாபம் ஏருமல் வைத்துக்கொள்பவனுக்கும் மனத்தாபம் அதிகநேரம் நிலேக்காது. மனத்தின் அமைதிக்கான நற்பண்புகள் இதில் உதவுவது போல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல், மாதம் ஒருமுறையோ இரு மாதங்களில் ஒருமுறையோ வயிற்றைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளப் பேதிக் குச் சாப்பிடுதல், இரவு படுக்குமுன் உள்ளங்கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுதல் முதலியவை உடல் தாபத்தை அதிகமாகாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுபவை. இந்த தினசரிப் பழக்கங்கள் உடலேக் கட்டுக்குலேயாமல் பாதுகாக்கவும் தோல் மென்மையாகவும் காந்தி யுடனுமிருக்கவும் கேசங்கள் கருத்து நீண்டுவளரவும் மிகவும் உதவு பவை.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துவது இந்தக் காலத்தில் மிக அவசியம். சில டாக்டர்கள்கூட இது ஒரு எண்ணெய்ச் செலவே தவிர பிள்ளே பிழைக்கப் பயன்படாது என்று கூறுகின்றனர். உஷ்ணதேசவாசிகளான நாம் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நம் முன்னேர் கையாண்டு நன்மை அடைந்த ஒரு பழக் கத்திற்கு, நம்தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலேக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட சூழ்நிலேயுள்ள வெளிநாட்டினரின் நிபுணராலோசனே ஒன்றையே சத மென்று நம்பியுள்ள ஒருவரின் ஆலோசனேயை இந்த விஷயத்தில் கேட்க நேர்ந்துள்ளது வருந்தத்தக்கதே. ‘சனி நீராடு’ என்ற ஔவை யின் வாக்கு என்றும் நல்வாக்கே. உடற்காங்கையைப் போக்கவும் அன்ருடம் ஏற்படும் உணர்ச்சிக்கொந்தளிப்பும் நெருக்கடியும் காரண மாக உடலின் முக்கிய உறுப்புகளில் ஏற்படும் தாக்குதலேச் சமாளித்து அவைகளுக்குத் தேவையான ஓய்வை அளிக்கவும் எண்ணெய் தேய்த் துக் குளிப்பதைப் போன்ற உத்தமப் பழக்கம் வேறு கிடையாது. நரை வராமல் தடுக்கவும் இதுவே முக்கிய சாதனம்.

உடற்காங்கை அதிகமாக மற்ருெரு காரணம் குடலினுள்ளே தங்கும் மலப்பொருள்கள் தாம். மலப்பொருள்கள் தங்கத்தங்க அழற் சியும் சூடும் அதிகமாகும். அடிக்கடி நீராகப் பேதியாகும்படி விரேசன மருந்துகளேச் சாப்பிடுவதால் உடற்காங்கை குறையும். திராக்ஷை

கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை இலை, சுக்கு, ரோஜா மொட்டு, திராக்ஷை, கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை விதையை ஊரவைத்த ஜலம் அல்லது திராக்ஷை கஷாயம் இவைகளை யாவது மாதம் ஒரு முறை சாப்பிடுவது நல்லது. மலம் தினமும் சரியாக எளிதில் வெளியேறும் பழக்கமுள்ளவர்கள்கூட பேதிக்குச் சாப்பிடுவது அவசியம். மலப் பாதையைத் தேய்த்து அலம்புவது போன்று இது பயன்படுகிறது.

உள்ளங்கால்களில் படும் சூடு ஒருவகையில் கண்களையும் கேசத்தை யும் பாதிக்கக்கூடியதே. தற்போது சிமெண்டும் தாருமாகச் சூட்டை மிகைப்படுத்தும் பொருள்களாலான பாதைகளில் நடப்பவருக்கு இந்தச் சூடு மிக அதிகமாகப் பாதிக்கும். காலணியின்றி ரோட்டில் நடக்கக் கூடாது. அப்போதும் இரவு படுக்குமுன் கால்களை நன்கு அலம்பித் துடைத்துவிட்டுப் பிறகு சிறிது நல்லெண்ணெய்யை உள்ளங்கால்களில் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டு படுப்பதால் நல்ல தூக்கம் வரும். கால்களின் அயர்வு நீங்கும். கண்களில் எரிவும் காங்கையும் குறையும்.

தோலின் பாதுகாப்பில் சிறந்த உபாயம்—தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பதமிடுவது. அவ்விதமே கேசங்களுக்கும் எண்ணெய்ப் பதமிடுவது மிகவும் பயன்தருகிறது. கேசங்கள் வரண்டு சிக்குப் பிடிக்காமலும் அழுக்கடையாமலும் பழுப்பு செம்பட்டை அடையாமலும் இருக்கக் கேசங்களுக்கு எண்ணெய் தடவி வாரிவிடுகிறோம். இதில் கவனிக்கத் தக்க அம்சம்—''ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவக்கூடாது. தலையில் ஈரமுலர்ந்த பின்புதான் எண்ணெய் தடவவேண்டும். எண் ணெய்யை லேசாகவாவது தடவிக்கொண்ட பின்னர்தான் தலை முழுக வேண்டும்'' என்பதே. இந்த இரண்டு நியமங்களும் அவசியத்தேவை. தலையில் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்னானம் செய்வதால் தலையில் நீர் கோர்த்துத் தலைகனம் மண்டைக்குத்து சளி (நீரிளக்கம்) முதலியவை ஏற்படும். அவ்விதமே ஸ்நானம் செய்த ஈரத்துடன் எண்ணெயைத் தடவி தலைமயிரை வாரிக்கொள்வதாலும் நீர்க்கோர்வை, வற்றுத மூக்குச்சளி, (பீநஸம்–ஸைநஸைடிஸ்) தலைமுடி நரைத்தல், தலைவாரிக் கொள்ளும்போது மயிர்க்கால்களே வரண்டு பிரண்டு படல் படலாக வந்துவிடுவதுபோல இசிவுவலி, வரட்சி முதலியவைகள் ஏற்படும். இந்த இரண்டு பழக்கங்களும் தற்கால யுவ யுவதிகளிடம் காணப்படு பவை. கிராப்புத்தலை படிவதற்காக தலையில் ஜலம் தெளித்துப்பின் எண்ணெய் தடவி வாரிக்கொள்ளும் யுவர்கள் சிறுவர் சிறுமியர் எத்தனை பேர்! இந்தப்பழக்கம் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் நரைக்கும் முக்கிய காரணமாகின்றது. ஆகவே ஸ்னானம் செய்வதற்கு முன் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு ஸ்னானம் செய்த பிறகு தலைமயிர் உலர்ந்த பிறகே எண்ணெய் தடவு வதும் பிறகு ஜலம் தெளித்துக்கொள்ளாமலிருப்பதும் அவசியம்.

தலைமயிர்களிலும் தோலிலும் எப்போதும் எண்ணெய்ப்பசை இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வதும் மிக அவசியம். ஷாம்பூ முதலிய எண்ணெய்ப்பசை அகற்றிகளை அடிக்கடி உபயோகிக்கக்கூடாது. சிகைக்காய்தூள் போன்றவைகளைக்கூட அவைகளின் வரட்சியைக் குறைக்க நெல்லிவற்றல், வெந்தயம், காய்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் முதலியவைகளுடன் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு. பலர் பெரும்பாலும் சிகைக்காய்த்தூளை பயற்றம்மா, அரிசிமா, கடலைமா முதலியவைகளுட்ன் சேர்த்தே உபயோகிப்பர். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் இவைகளை குழப்பித் தேய்த்துக்கொள்வதும் உண்டு. இவைகளால் தோல் மயிர்க்கால் இவை வரண்டுவிடாமல் பாதுகாக்கப்பெறும். மயிர்க்கால் வரண்டு வெடிப்பு ஏற்பட்டாலும் வரண்டு மேல்தோல் காய்ந்து படல்படலாக உதிர ஆரம்பித்தாலும் அரிப்பு ஏற்பட்டாலும் பொடுகு – மயிர் உதிர்தல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். ஆக வரட்சி அதிகமாகாமல் எப்போதும் சிறிது நெய்ப்புடன் இருக்குமாறு பதமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

முற்கூறிய உபாயங்கள் நோய்வராமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுவதைப்போல வந்தபின் தடுக்கவும் பெரிதும் பயன்படக் கூடியவையே. நரை முடி கருக்கும் சில லகுவான உபாயங்களை இங்கு தருவோம்.

நீலிபிருங்காமலக தைலம், திரிபலாதி தைலம், கபரீ தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவை ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய தைலங்கள். வாசனைத் தைலங்களாக விற்கப்படும் தைலங்களை உபயோகிப்பதைவிட இவைகளை உபயோகிப்பது சாலச் சிறந்தது. சிலர் பச்சிலை வாசனை கலந்துள்ள இந்த தைலங்களைத் தலை வாரிக்கொள்ள உபயோகிப்பதற்காக வாசனை கலந்துதான் உபயோகிக்க விரும்புவர். அவர்கள் தம் தம் விருப்பத்திற்கேற்ப வாசனை கலந்துகொண்டு உபயோகிக்கலாம். தலைவாரிக் கொள்ளவும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளவும் சில மாதங்கள் தொடர்ந்து இவைகளில் ஒன்றை உபயோகிக்க நல்ல பலன் கிட்டும்.

மருதாணி இலை, எள்ளு, அதிமதுரம், நெல்லிக்காய் (அல்லது நெல்லிமுள்ளி) இவைகளைப் பால்விட்டரைத்துப் பால்விட்டுத் தளரக் குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்து எண்ணெய் தடவிய தலையில் சிறிதுநேரம் அப்பி வைத்திருந்து குளிக்க நல்லது. அவ்விதமே கரிசலாங்கண்ணி இலையையும் நெல்லிமுள்ளியையும் அதிமதுரத்தையும் அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.

மயிர்க்கால்களில் அரிப்பும் பொடுகும் உள்ளவர்கள் தினேசவல்லீ தைலம், சதுக்ஷீரிகேரதைலம், தூர்வாதிதைலம், ஆரண்யகாதிதைலம், நீலீகரளகாதிதைலம் முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

★